

26 Μαρτίου 2016

## Δες τι μαρτυρά η ταχύτητα που περπατάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο:entertv.gr

**Είσαι από τους ανθρώπους που περπατούν γρήγορα και με έντονο ρυθμό ή νιώθεις σαν να σέρνεις λίγο τα πόδια σου;**

Μάθε λοιπόν ότι σύμφωνα με αμερικανική έρευνα, ο ρυθμός και η ταχύτητα που περπατάς αποτελούν ένδειξη της φυσικής σου κατάστασης, της υγείας και μαρτυρούν πόσα χρόνια θα ζήσεις. Όπως προκύπτει από την έρευνα, τα άτομα που περπατούν με ταχύτητα μεγαλύτερη του 1 μέτρου ανά δευτερόλεπτο δείχνουν ότι βρίσκονται σε καλύτερη φυσική κατάσταση, έχουν καλύτερη καρδιαγγειακή, νευρική και μυοσκελετική λειτουργία και θα ζήσουν περισσότερα χρόνια από τους υπόλοιπους.

Για να αυξήσεις λοιπόν και εσύ τον ρυθμό περπατήματος, φρόντιζε να αποφεύγεις τα ψηλά τακούνια ή τα άβολα και στενά παπούτσια.

**Πηγή:** [faysbook.gr](https://faysbook.gr)